COCINA FÁCIL, COCINA RICO...



... CON SEMANA Y KARLOS ARGUIÑANO

LAS RECETAS DE LA TELE DE KARLOS ARGUIÑANO



Nº 41
Del 16 al 20 de junio
SEMANA

AJETES CON CECINA



LUNES 16

BORRAJA A LA MARINERA



MARTES 17

SOLOMILLO CON TUÉTANO



MIÉRCOLES 18

ARROZ CON BÍGAROS



JUEVES 19

CREPES DE PATO



VIERNES 20

Ajetes con cecina

1 Cocinar la crema



CREMA: pica la cebolla y dórala. Pela y trocea la patata y la calabaza y añádelas. Cubre con agua, sazona y cuece las verduras 10-15 minutos. Retira el exceso de caldo y tritura con la batidora eléctrica hasta que quede una crema. Reserva.

2 Envolver los rollitos



CORTA las lonchas de cecina por la mitad a lo largo, coloca en cada mitad 4 ajetes y enrolla. Ensarta un palillo para que no se deshaga. Haz lo mismo con el resto de lonchas de cecina de manera que queden 8 rollitos. Reserva.

3 Hacer la tempura



TEMPURA: diluye harina de tempura en agua fría y remueve hasta conseguir una crema no demasiado espesa. Pasa los rollitos por la tempura.

4 Freír los rollitos



FRÍELOS con abundante aceite caliente. Retira los rollitos a una fuente con papel de cocina para eliminar el exceso de grasa. Sirve la crema de calabaza en una fuente y coloca encima los rollitos. Adorna con una ramita de perejil.

El consejo de KARLOS

Se aconseja adquirir calabazas firmes y con la piel intacta. Además, es preferible que conserven su rabo o pedúnculo. Esto evita que la calabaza pierda humedad.



INGREDIENTES

4 personas

- 32 ajetes
- 4 lonchas de cecina
- 300 gr. de calabaza
- 1 patata
- 1 cebolla
- 100 gr. de harina de tempura
- agua
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- perejil

Borraja a la marinera

1 Limpiar las borrajas



LIMPIA las borrajas, trocéalas y cuécelas en una cazuela con agua hirviendo y sal. Pon la tapa y deja cocer durante 15 minutos. Escurre las borrajas y resérvalas. Reserva el caldo.

2 Freír las cabezas



ACEITE de carabineros: quita las cabezas y reserva las colas. Trocea las cabezas con cáscara y fríelas en una sartén con un chorrito de aceite. Colócalas en un vaso batidor y tritura las cabezas de carabineros. Cuela el aceite y reserva.

3 Pelar las colas



PELA las colas de carabineros y córtalas en 3 trozos cada una. Reserva.
Aparte pica 3 dientes de ajo en láminas y dóralos en una sartén con aceite. Añade una cucharada de harina y rehoga.

4 Cocinar la salsa verde



AÑADE perejil picado, vierte una copa de Jerez, dos cacitos de caldo de borraja y las almejas. Cuando se abran añade las colas. Mezcla y agrega la borraja. Deja cocinar 2-3 minutos. Sirve las borrajas y salsea con el aceite de carabineros.

El consejo de KARLOS

La borraja de mayor calidad es la que presenta las hojas frescas, tiernas e intactas, de color verde y uniforme.
No conviene elegir las de hojas ásperas, con tallos gruesos, fibrosos y amarillentos, ni las que tengan las hojas lacias.



INGREDIENTES

4 personas

- 1 ½ k. de borrajas
- 8 carabineros
- 200 gr. de almejas
- 3 dientes de ajo
- 1 cucharada de harina
- 1 copa de vino de Jerez
- agua
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- perejil picado

Solomillo de cerdo con salsa de tuétano

1 Sacar la carne del tuétano



PON los huesos de tuétano en una cazuela, cúbrelos con agua, sazona y deja cocer 20 minutos. Retira los tuétanos del hueso, reserva dos y los demás aplástalos con un tenedor. Reserva.

2 Cortar los solomillos



CORTA por la mitad cada solomillo, salpimiéntalos y dóralos en una sartén con un chorrito de aceite. Escurre el aceite, colócalos en una bandeja apta para el horno y hornea a 200 º C durante 5 minutos. Reserva el jugo de los solomillos.

3 Cocinar la salsa



PICA ajos y dóralos. Agrega laurel, cebolleta picada, vino blanco y caldo. Sazona y reduce 20 min. Añade el tuétano deshecho y reduce. Retira el laurel. Mezcla en 1/2 vaso de agua, 1 cucharada de harina de maíz. Añade el jugo de los solomillos.

4 Colocar el tuétano



FILETEA los dos tuétanos y ponlos sobre pan frito. Sazona y reserva. Cuece espárragos verdes en agua y sal 5-6 min. Pon el solomillo en el centro, rocía con salsa, y sirve con los espárragos cocidos y los pintxos de tuétano. Adorna con perejil.

El consejo de KARLOS

Los espárragos verdes después de escurrirlos, se puede reservar el caldo de cocción para preparar una crema o una sopa.



INGREDIENTES

4 personas

- 2 solomillos de cerdo
- 12 espárragos verdes
- 4 rebanadas de pan
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- pimienta negra

Salsa de tuétano:

- 50 grs. de tuétano de vaca
- 1 cebolleta
- 2 dientes de ajo
- 1 vaso de caldo de carne
- 1 vaso de vino blanco
- harina de maíz refinada
- agua
- aceite virgen extra Carbonell
- 2 hojas de laurel
- perejil

Arroz con alcachofas y bígaros

1 Sacar la carne



PON a cocer los bígaros en una cazuela con agua y abundante sal. Deja que hiervan un minuto, escurre y extrae la carne de los bígaros con ayuda de un alfiler. Reserva.

2 Limpiar las alcachofas



PELA y pica los ajos y dóralos en una cazuela con un chorrito de aceite. Pica finamente la cebolla y añade a la cazuela. Sazona y deja que se doren. Limpia y trocea cuatro alcachofas, incorpora a la cazuela y deja rehogar.

3 Añadir el arroz



AÑADE el arroz y el caldo a la cazuela y deja cocinar 18-20 minutos.

4 Freír las alcachofas



CORTA en láminas las otras cuatro alcachofas y dóralas en una sartén con aceite. Sirve un cacito de arroz en el centro del plato, coloca los bígaros a un lado y las alcachofas al otro. Adorna con huevas de salmón y perejil.

El consejo de KARLOS

Sólo se deben cocinar los ejemplares que estén vivos y con la concha intacta. Se aconseja cocer los caracoles durante unos minutos en agua con sal o agua de mar, con 1 ó 2 hojas de laurel y una rama de tomillo.



INGREDIENTES

4 personas

- 150 gr. de arroz
- 700 gr. de bígaros o caracolillos de mar
- 50 gr. de huevas de salmón o trucha
- 8 alcachofas
- 1 cebolla
- 2 diente de ajo
- 1 l. de caldo
- agua
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- perejil

Crepes de pato con mermelada de arándanos

1 Hacer la mermelada



MERMELADA de arándanos, pon en un cazo los arándanos, el azúcar y 2 cucharadas de agua. Cocina a fuego medio durante 8-10 minutos. Reserva.

Preparar los crepes 2



CREPES: casca los huevos, añade harina, leche, sal, 1 cucharada de aceite y perejil y pasa por la batidora. Calienta la sartén y úntala con la mantequilla. Echa un cacito de crema, extiende y cuajar por los dos lados. Deshecha el primer crepe.

3 Cocinar el relleno



RELLENO: retira la piel y los huesos de los muslos de pato. Haz tiras finas y saltéalas en una sartén con un chorrito de aceite. Pela la manzana, quítale el corazón y córtala en daditos. Añádela a la sartén y saltea. Reserva.

Enrollar los crepes 4



RELLENA los crepes y enróllalos. Colócalos en una fuente apta para el horno. Hornea a 200º 3 minutos. Sirve los crepes en una bandeja y salsea con la mermelada de arándanos. Adorna con una ramita de perejil.

El consejo de KARLOS

No se deben adquirir los arándanos que no estén maduros pensando que ya madurarán en casa, porque esto no sucederá. Tampoco es conveniente adquirirlos demasiado maduros, ya que pierden su jugo.



INGREDIENTES

4 personas

- 2 muslos de pato confitados
- 100 gr. de arándanos
- 1 manzana
- 50 gr. azúcar
- agua
- aceite virgen extra
- perejil

Para los crepes:

- 2 huevos
- 85 gr. de harina
- 1 nuez de mantequilla
- 170 ml. de leche
- aceite virgen extra Carbonell
- sal